

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 血や肉をつくるもの 赤群 | 力や体温となるもの 黄群 | 体の調子をよくするもの 緑群 | エネルギー [kcal] 小学校 | 蛋白質 [g] 小学校 | ひとくちメモ |
|----|----|--------------------------|---|---|--|--|------------------------|-------------------|---|
| 9 | 金 | ○ | うめちりごはん はなふいりさわにわん メダイのさいきょうやき くりいりきんとん | ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげめだいしろ みそ | こめあぶらはながた ふさとうさつまいも くりかんろに | うめちりだいこんにんじん ほししいたけねぎほうれんそ う | 621 | 28.1 | 1月 ●20日、30日： ちゅうがくせいこうあん 中学生の考案メニュー がつづつ 12月に続いて、第一中学校 にちだいにちゅうがくこうにち (20日)、第二中学校(30日)の せいとかんがこんだてていきょう 生徒が考えた献立を提供し ます！ いつちゅうせいひとこと ☆一中生からの一言 えいようき 「栄養バランスに気を付けて こんだてつくしゅんこまつ 献立を作りました。旬の小松 なさい 菜も入れました。」 にちゅうせいひとこと ☆二中生からの一言 いろ 「色のバランスが良くなるよう にした。栄養バランスに気を つけました。」 せんこくがくこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間 (1月24~30日) |
| 13 | 火 | ○ | ごはん ポークカレー コロコロソテー パインかん・カクテルゼリー | ぎゅうにゅうぶたにく ワインナー | こめあぶらじやがい もこむぎこはちみつ カクテルゼリー | にんにくしようがセロリに んじんたまねぎトマトピューレ アップルソースホールコー ンえだまめパインかんづめ | 693 | 24.6 | |
| 14 | 水 | ○ | メンチカツバーガー(よこわりミルクまるパン、メンチカツ(ソース))とう にゅうコーンチャウダーこまつなともや しのサラダ(イタリアンドレッシング) | ぎゅうにゅうベーコン とりにくとうにゅうメンチカツ | ミルクパンじやがい もこむぎこあぶら | にんじんたまねぎホールコー ンクリームコーンかんバセリ もやしこまつな | 680 | 29.7 | |
| 15 | 木 | ○ | ごはんごじるしちやものからあげ(低 1・中高2)ひじきのにもの ☆ラッキーにんじん「ごじる」☆ | ぎゅうにゅうだいずし ろみそしちやもぶたにく ほしひじき | こめさといもかたく りこあぶらさとう | ごぼうにんじんだいこんね ぎしようがににくえだま め | 654 | 29.1 | |
| 16 | 金 | ○ | わかめごはんすきやきふうにだいこん サラダ(わふうドレッシング) みかん(なま) | たきこみわかめぎゅう にゅうやきどうふ ぶたにく | こめさとうしらたき | にんじんはくさいねぎだい こんきゅうりキャベツみか ん | 590 | 26.4 | |
| 19 | 月 | ○ | ミートソースパゲティ フレンチサラダ(フレンチドレッシン グ) いちごクレープ | ぶたひきにくレンズま めぎゅうにゅう | スパゲティあぶら メープルシロップさ とうこむぎこいちご クレープ | にんにくたまねぎセロリに んじんマッシュルームトマト ピューレキャベツホールコー ン | 675 | 23.9 | ☆二中生からの一言 いろ 「色のバランスが良くなるよう にした。栄養バランスに気を つけました。」 |
| 20 | 火 | ○ | ごはんわかめのすましるさばのみそ だれかけこまつなとさつまあげのにもの ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー | ぎゅうにゅうカットわ かめもめんどうふかま ぼこさばあかみそさ つまあげ | こめさとうあぶら | えのきたけだいこんね ぎしようがにんじんこまつな | 585 | 30.5 | |
| 21 | 水 | ○ | ポークケチャップどん(ごはん、ポーク ケチャップ)NEW!かいそうサラダ(しお ちゅうかドレッシング)はくとうかん・ とうにゅうあんにんどうふ | ぎゅうにゅうぶたにく なまあげかいそうミック ス | こめあぶらさとう かたくりことうにゅうあんにんどうふ | しょうがににくたまねぎ にんじんぶなしめじピーマン キャベツきゅうりはくとうか んづめ | 660 | 23.3 | せんこくがくこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間 (1月24~30日) |
| 22 | 木 | ○ | うじきんときパン ふゆやさいのクリームに ホキのマリネ だいすきサラダ(たまねぎドレッシング) | ぎゅうにゅうベーコン とりにくとうにゅう なまクリームこなチ ーズホキだいすき | うじきんときパンこ むぎこバターあぶら かたくりこさとう | たまねぎかぶカリフラワー マッシュルームいんげんレモ ンピーマンキャベツにんじ ん | 772 | 31.6 | |
| 23 | 金 | ぎ とう うき によ う | かでめし とんじる さけのしおやき はくさいのおひたし(しょうゆ) | あぶらあげきざみこん ぶこおりどうふぎゅう にゅうぶたにくもめん どうふしろみそあかみ そさけ | こめきょうかまいあ ぶらさとうさといも こんにやく | にんじんごぼうほししいたけ だいこんねぎはくさいえの きたけ | 603 | 31.6 | かいそうまた 海藻を混ぜて食べていた、 さいたまけんせんきつた 埼玉県全域に伝わる郷土料 りです！ |
| 26 | 月 | ○ | そぼろどん(ごはん、そぼろどんのぐ) しおちゃんこじる でこぼん(なま) | ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげとりひきに くぶたひきにく | こめあぶらさとう | はくさいだいこんにんじん えのきたけねぎしようがた けのこほししいたけいんげん デコポン | 605 | 27.3 | ●26日：「塩ちゃんこ汁」 とうきょうときょうどりょう 東京都の郷土料理である ちやんこを提供します。味 わってたべましょう！ |
| 27 | 火 | ○ | アップルコッペパンABCスープ くじらのオーロラソース ほうれんそういりソテー | ぎゅうにゅうベーコン くじらハム | アップルコッペパン マカロニかたくりこ あぶらじやがいもさ とう | たまねぎキャベツホールコー ンしようがにんじんほうれ んそうえのきたけ | 605 | 26.8 | ●27日：「くじらのオーロラ ソース」 やくねんまえきゅうしょく 約60年前、くじらは給食の ていばん定番メニューでした。食べや すいように揚げたくじらをオー ロラソースで和えました！ |
| 28 | 水 | ○ | ほうとう ちくわのいそべあげ(低1・中高2) みかん(なま) | ぶたにくあぶらあげあ かみそしろみそぎゅう にゅうちくわあおのり | こんにゃくさといも ほうとうあぶらこむ ぎこ | ほししいたけにんじん かぼちゃねぎみかん | 639 | 27.5 | |
| 29 | 木 | ○ | ごはん うすぐずじる とりにくのごまやき こんさいのにもの | ぎゅうにゅうもめんどうふ かまぼことりにく ぶたにく | こめくずこごまさ とうごまあぶらあぶ ら | だいこんえのきたけねぎこ まつなしようがにんじんご ぼうたけのこ | 601 | 33.6 | ●旬の食材 だいこんはくさい にんじん、大根、白菜、ね ぎ、みかん、でこぽんなど |
| 30 | 金 | ○ | あさやきしょくパン ポトフ かぼちゃサラダ(ノンエッグマヨネ ーズ)NEW! フルーツポンチ ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪ | ぎゅうにゅうベーコン とりにくだいすきハム | しょくパンじやがい もノンエッグマヨ ネーズみかんゼリー | たまねぎキャベツにんじん かぼちゃきゅうりホールコー ンパインかんづめはくとうか んづめ | 596 | 29.8 | きゅうしょくひがしやまとさん 給食では東大和市産の じばやさいしよう 地場野菜も使用しております。 |

*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。

*学校により給食の実施日は異なります。

*小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。

